

A aplicação do Pilates em gestantes hipertensas.

The application of Pilates in hypertensive pregnant women.

Maria do Livramento Torres da Silva

Maria Victória Mesquita Soares

Ravena Araujo Gomes

Rayssa Soares Rocha

Taciane Melo Oliveira

Orientador: Prof^o. Msc. Emanuel Osvaldo Sousa

Resumo

A gestação é um período marcado por intensas transformações fisiológicas e hormonais, que podem ser acompanhadas por complicações como a hipertensão arterial, elevando os riscos para a mãe e o feto. Este estudo objetivou investigar como o método Pilates pode minimizar os efeitos dessas alterações em gestantes hipertensas. Foi realizada uma revisão sistemática em bases de dados como Google Acadêmico, SciELO, PubMed e LiLACS, selecionando 15 artigos publicados entre 2020 e 2026. Os resultados indicam que o Pilates atua como uma terapia complementar eficaz no controle da pressão arterial sistólica e diastólica. Além do benefício cardiovascular, observou-se uma redução significativa das dores lombares e pélvicas, melhora da flexibilidade, do fortalecimento do assoalho pélvico e da qualidade do sono. Conclui-se que o método é uma intervenção segura que promove o equilíbrio psicofisiológico, preparando o corpo para um parto mais seguro e proporcionando melhor qualidade de vida às gestantes.

Palavras-chave: Hipertensão Gestacional; Gestação; Método Pilates; Fisioterapia.

Abstract

Pregnancy is a period characterized by intense physiological and hormonal transformations, which may be accompanied by complications such as arterial hypertension, increasing risks for both mother and fetus. This study aimed to investigate how the Pilates method can minimize the effects of these changes in hypertensive pregnant women. A systematic review was conducted across databases such as Google Scholar, SciELO, PubMed, and LiLACS, selecting 15 articles published between 2020 and 2026. The results indicate that Pilates acts as an effective complementary therapy in controlling systolic and diastolic blood pressure. In addition to cardiovascular benefits, a significant reduction in lower back and pelvic pain was observed, along with improvements in flexibility, pelvic floor strengthening, and sleep quality. It is concluded that the method is a safe intervention that promotes psychophysiological balance, preparing the body for a safer childbirth and providing a better quality of life for pregnant women.

Keywords: Gestational Hypertension; Pregnancy; Pilates Method; Physiotherapy.

1 INTRODUÇÃO

A gestação é um processo fisiológico caracterizado por alterações hormonais, anatômicas e funcionais que visam preparar o corpo materno para o desenvolvimento fetal, mas que frequentemente acarretam dores e desconfortos, impactando na qualidade de vida da mulher (Caromano et al., 2018).

Durante esse processo, pode ocorrer também alterações patológicas, como a hipertensão arterial. Essa condição configura-se como uma das complicações mais frequentes da gravidez, podendo surgir antes ou durante o período gestacional, principalmente causadas por patologias associadas, desencadeando uma gestação de alto risco (Costa et al., 2020).

A síndrome hipertensiva gestacional, está relacionada pelas alterações hormonais, aumento dos hormônios placentários, desregulação dos hormônios vasoconstritores e vasodilatadores, tais condições deixam a gestante vulnerável para picos de pressão arterial, podendo causar uma pré-eclampsia, parto prematuro, deslocamento da placenta, crescimento fetal restrito, morte perinatal e morte da gestante. Os sintomas são identificados, por volta da 20ª semana é caracterizada pelo aumento da pressão arterial superior a 140/90mmHg em duas aferições realizadas com um intervalo de pelo menos 4 horas, sem evidência de proteinúria (Magee et al., 2015; Boyers, et al., 2023).

Nesse cenário, a fisioterapia desempenha papel essencial na prevenção e no tratamento de alterações musculoesqueléticas por meio de técnicas de fortalecimento, alongamento, relaxamento e orientações posturais, contribuindo também na recuperação pós-parto (Silva, 2021).

Entre os recursos fisioterapêuticos, destaca-se o método Pilates, prática associada ao fortalecimento do core, à mobilidade e à redução de dores lombares em gestantes (Santos et al., 2025). O método atua de forma integrada sobre o corpo e mente, favorecendo o equilíbrio psicofisiológico da gestante, promovendo melhora da qualidade de vida durante o período gestacional, auxiliando no controle da ansiedade, estimulando a consciência corporal e melhorando o sono e a autoestima (Pereira et al., 2020). Dessa forma, o método se torna uma alternativa terapêutica relevante para a promoção da saúde durante a gestação.

Em síntese, a presente pesquisa torna-se relevante para destacar o papel da fisioterapia como prática indispensável para a promoção da saúde da gestante, considerando não apenas os desconfortos fisiológicos da gravidez, mas também a prevenção e o controle de complicações que podem comprometer o bem-estar materno e fetal, pois trata-se de um método de exercício físico de baixo impacto, que favorece o fortalecimento da musculatura pélvica, e o aumento da flexibilidade, preparando o corpo para o parto, promovendo relaxamento e bem-estar físico e emocional.

Nessa conjuntura, a presente pesquisa tem como objetivo geral, analisar o método Pilates em gestantes hipertensas, considerando aspectos físicos, posturais e emocionais ao longo da gestação, com a seguinte questão a ser refletida, “O método Pilates pode contribuir para minimizar os efeitos decorrentes das alterações anatômicas, fisiológicas e bioquímicas em gestantes com hipertensão arterial?”

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura sistemática, método que busca a utilização de dados secundários e tem como objetivo resumir evidências sobre um problema ou tema específico, examinando publicações que apresentam dados primários de pesquisa. Revisões de literatura sistemáticas permitem organizar e

discutir evidências sobre a temática, a abordagem é rígida para que seja reprodutível a análise (Casarin et al., 2020; Snyder, 2021).

Gil (2019) afirma que os métodos técnicos de uma investigação literária, está apoiada em material já publicado, em livros, bibliotecas virtuais e artigos científicos. O trabalho de revisão permite ao pesquisador verificar pesquisas já publicadas e reconhecidas sobre a temática, possibilitando que seja construída uma base teórica sólida acerca do objetivo de estudo.

A busca será realizada nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO, PubMed, LiLACS, especificamente sobre a prática do método pilates na gestação. Serão utilizados os descritores "hipertensão gestacional", "gestação", "método pilates" e "hipertensão". Portanto, como critérios de inclusão pesquisas que falam sobre a abordagem fisioterapêutica em gestantes hipertensas publicadas entre os anos de 2020-2026, assim como artigos originais, gratuitos, em português e inglês que descrevem de maneira clara e objetiva, de como a abordagem fisioterapêutica mediada com método pilates pode contribuir para a qualidade de vida durante uma gestação agravada por uma hipertensão arterial.

Serão excluídos artigos de revisão editorial, duplicados, de acesso pago, incompletos ou que não apresentem relevância para a problemática em análise, bem como aqueles com tempo de publicação superior a 6 anos. A seleção priorizará estudos que enfoquem a intervenção do método Pilates e seus efeitos funcionais relacionados à qualidade de vida.

3 RESULTADOS

Foram encontrados 954 artigos e foram excluídos 906, por serem duplicados, pagos ou com data superior a 6 anos. Cinco acadêmicos de fisioterapia selecionaram os artigos sobre o método Pilates em gestantes, foi avaliado a elegibilidade dos textos completos, leitura dos títulos e resumos para a coleta que reuniu para revisão de literatura 15 artigos científicos.

Figura 1- Resultados da busca nas bases de dados e seleção de artigos.

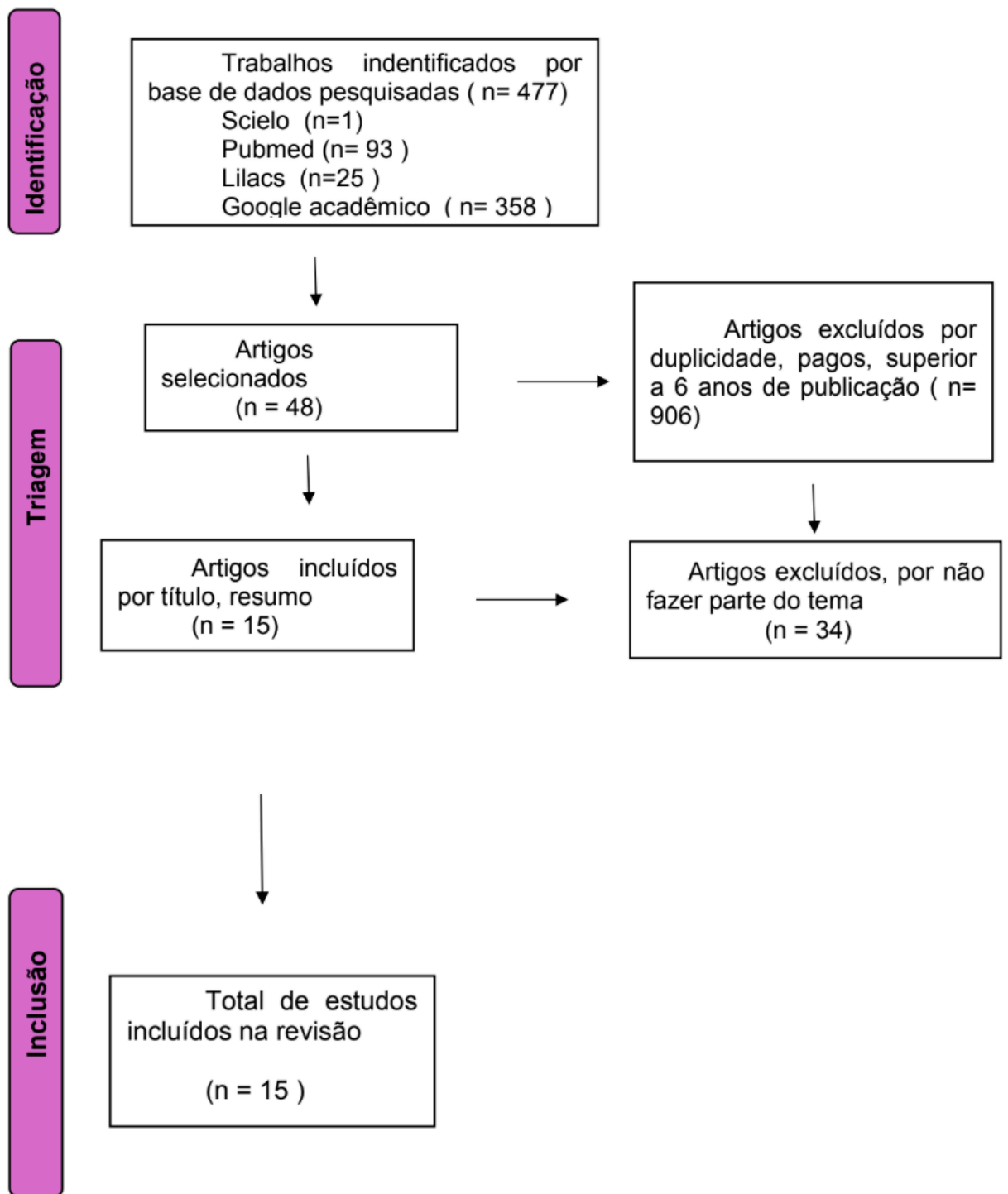


Figura 2 – Descrição dos artigos incluídos na análise.

Tabela de Artigos

Tabela 1

Autore s/Ano	Tipo de Estudo	Características da Amostra	Tipos de Intervenção	Principais Variáveis Analisadas	Resultados Significativos
Santo et al., 2025	A pesquisa é classificad a como uma revisão integrativa da literatura. Foram utilizados 24 artigos científicos publicados e indexados entre os anos de 2018 e 2022.	Mulheres gestantes com dor pélvica e lombar durante período gestacional.	Exercícios que promovem estabilidade, coordenação, força, e flexibilidade muscular.	Elaboração de exercícios terapêuticos personalizados, considerando as necessidades específicas de cada gestante e o estágio da gravidez em que ela se encontra.	Os estudos destacam benefícios como a melhora da postura, alongamento da coluna, aumento da flexibilidade e redução do estresse, fatores que contribuem para uma gestação mais confortável e saudável.
Mérida -Téllez et al., 2025	Estudo randomiza do controlado (análise de qualidade de vida).	Mulheres grávidas (incluindo potenciais com riscos como hipertensão, embora foco geral).	Programa de Pilates em casa via tele-exercício, 50 min 2x/semana por 8 semanas (aquecimento, principal com 12-15 reps, relaxamento), intensidade 50-60% FC máx.	Qualidade do sono, dor lombar (ODI), mobilidade física.	Pilates melhorou significativam ente a qualidade do sono, reduziu dor lombar e incapacidade ($p < 0.05$), beneficiando saúde mental e física na gestação, com potencial indireto para controle hipertensivo.

<p>Bulguroglu M et al., 2025</p>	<p>Ensaio clínico randomizado, multicêntrico (2 centros)</p>	<p>20 e 35 anos com gestações únicas entre 14 e 16 semanas</p>	<p>21 no grupo Pilates (GP) e 21 no grupo controle (GC)</p> <p>Sessões de 1 hora, 2 vezes na semana durante 8 semanas.</p> <p>2 séries de 6 a 8 repetições nas primeiras semanas.</p> <p>8 a 12 por série nas semanas seguintes</p>	<p>Frouxidão ligamentar em membros inferiores e limitação de movimento devido a dor pélvica</p>	<p>A medição da frouxidão ligamentar no grupo do método Pilates não houve alteração significativa, já o grupo controle mostrou piora na frouxidão. Sobre a limitação de movimento devido a dor pélvica o grupo controle mostrou piora, já o grupo método Pilates não apresentou limitações devido a essa dor.</p>
<p>Tolves et al., 2024</p>	<p>Ensaio clínico randomizado</p>	<p>Hipertensos de idade acima de 18 anos, sedentários, Os critérios de exclusão foram: índice de massa corporal (IMC) ≥ 35 kg/m², diabetes, uso de betabloqueadores, fumantes ou aqueles que interromperam a rotina de fumar em menos de seis meses, portadores de doenças musculoesqueléticas</p>	<p>Divisão em 2 grupos de 12 pessoas cada para avaliação do uso do método pilates e do treinamento aeróbico em uma população hipertensa, avaliados por fisioterapeutas. Grupo do método pilates: 1 hora de sessão, 2 vezes por</p>	<p>Pressão arterial (PAS/ PAD), frequência cardíaca.</p> <p>FC controlada (220-idade)</p> <p>FC de reserva, fórmula karvuonen</p>	<p>O GMP mostrou uma redução em Pressão arterial sistólica em 24 horas (p=0,007), Pressão arterial diastólica (p=0,032) e Pressão arterial média (p=0,016). Houve uma redução maior na PAS em 24 horas</p>

		as, doenças reumatológicas, outras doenças cardiovasculares, doenças renais devido a hipertensão, doenças neurológicas, oncológicas, imunológicas e hematológicas.	semana durante 8 semanas, com 2 semanas para conhecimento do método. Grupo treinamento aeróbico: 3 vezes na semana durante 8 semanas, 5 minutos de aquecimento na esteira, 30 minutos de exercícios moderados e 5 minutos de resfriamento.		($p=0,046$) e PAM ($p=0,041$) em comparação com o grupo tratamento aeróbico. O objetivo principal desse estudo foi oferecer uma maneira fácil e de baixo custo para utilizar o MP e o exercício aeróbico na prática clínica
Cruz, Y. K. 2024	Revisão sistemática.	As amostras analisadas nos estudos selecionados variaram consideravelmente em tamanho e perfil, abrangendo desde grupos pequenos de 9 mulheres até estudos mais amplos com 72 gestantes. A faixa etária predominante das participantes situou-se entre 18 e 40 anos. Em termos de idade gestacional, as mulheres encontravam-se em diferentes estágios, geralmente entre a 13 ^a e a 36 ^a	As intervenções baseadas no Método Pilates foram estruturadas com variações de tempo e frequência entre os estudos. A maioria dos protocolos consistiu em sessões realizadas duas vezes por semana, estendendo-se e por períodos de 6 a 8 semanas consecutivas ou totalizando 10 sessões específicas.	A análise dos efeitos do Pilates focou em uma gama diversificada de desfechos clínicos e biomecânicos relevantes para a saúde materna. As principais variáveis incluíram a intensidade da dor, com ênfase na dor lombar, e o nível de incapacidade funcional gerado pelas mudanças físicas da gestação. No campo físico e biomecânico,	Os resultados demonstraram que o Pilates é uma intervenção segura e eficaz para diversos sintomas gestacionais. Observou-se uma redução significativa na intensidade e da dor e na incapacidade, além

		<p>semana de gravidez. Houve também a inclusão específica de mulheres primigestas em certas pesquisas para observar o efeito do método em quem passava pela primeira gestação. No geral, as participantes foram divididas entre grupos de intervenção, que praticavam os exercícios de Pilates, e grupos de controle, que mantinham apenas o acompanhamento pré-natal de rotina.</p>	<p>Cada aula costumava ter a duração de 40 minutos. Enquanto o grupo de intervenção realizava o programa de Pilates (associado ao pré-natal), o grupo de controle mantinha apenas as consultas e os cuidados habituais do pré-natal regular. Algumas avaliações foram realizadas utilizando a Escala Visual Analógica da Dor (EVA) e plataformas de estabilometria para comparar o estado das pacientes antes e depois da prática dos exercícios.</p>	<p>os pesquisadores investigaram a força de estabilização pélvica, a diástase do músculo reto abdominal (DMRA) e a oscilação do centro de massa corporal. Além disso, foram monitoradas variáveis relacionadas ao desfecho do parto, como a ocorrência de trauma perineal, a necessidade de analgesia e a via de nascimento. A qualidade de vida geral e a resolução de distúrbios do sono também foram métricas centrais nas avaliações.</p>	<p>de melhorias na mobilidade física, na qualidade do sono e na estabilização lombopélvica. Um achado relevante foi a menor probabilidade de trauma perineal durante partos naturais nas mulheres que praticaram o método. Entretanto, alguns resultados foram divergentes: houve estudos que não constataram melhorias estatisticamente significant</p>
--	--	--	---	---	--

					<p>es na oscilação do centro de massa ou na redução da diástase umbilical. Em uma amostra composta apenas por primigestas, embora tenha havido ganhos em qualidade de vida, não foram notadas diferenças significativas em relação à dor, mobilidade ou continência urinária em comparação ao grupo controle.</p>
<p>Moraes et al., 2024</p>	<p>Estudo qualitativo, descritivo e exploratório</p>	<p>10 gestantes hipertensas, 23-41 anos, atendidas na Atenção Primária à saúde</p>	<p>Não houve intervenção estruturada; análise das práticas de</p>	<p>Conhecimento sobre hipertensão gestacional, práticas de</p>	<p>Os resultados indicam que as gestantes</p>

	<p>o, com análise de conteúdo baseados em relatos das participantes</p>		<p>cuidado e autocuidado adotadas pelas gestantes no controle da hipertensão</p>	<p>autocuidado, adesão ao tratamento e hábitos de vida</p>	<p>possuem conhecimentos limitados sobre hipertensão, o que pode comprometer o controle da condição. Apesar disso, foram identificadas práticas positivas, como alimentação saudável, redução do consumo do sal e uso de medicação de atividade física. No entanto, essas práticas ocorrem de forma inconsistente, evidenciando a necessidade de</p>
--	---	--	--	--	--

					estratégias mais eficazes de educação em saúde para melhorar a adesão do tratamento
Franco 2023	Estudo de revisão bibliográfica.	Gestantes em diferentes fases da gravidez, incluindo aquelas com hipertensão controlada.	Método Pilates com exercícios lentos e de baixa intensidade, supervisionados, adaptados por trimestre gestacional.	Pressão arterial, estresse, ansiedade, edema, preparação para parto (fortalecimento de assoalho pélvico e pernas).	Pilates beneficia gestantes hipertensas controladas ao reduzir estresse, edema e ansiedade, com ativação muscular que auxilia na circulação e controle pressórico, desde que autorizado pelo obstetra e sem apneia nos exercícios.

<p>Yilmaz T et al., 2023</p>	<p>Revisão sistemática com meta-análise, incluindo 4 estudos experimentais com gestantes</p>	<p>204 gestantes predominantemente no segundo e terceiro trimestre da gestação</p>	<p>Exercícios de Pilates realizado 2x/semana, com sessões de 30-70 min, durante 6-8 semanas, com foco em fortalecimento, flexibilidade e preparo para o parto</p>	<p>Dor durante a gestação, dor no trabalho de parto, força muscular, flexibilidade e efeitos gerais do exercício</p>	<p>O Pilates não apresentou redução significativa da dor durante a gestação, possivelmente à curta duração dos protocolos ou variação metodológica entre os estudos. Entretanto, houve redução significativa da dor no trabalho de parto, além de melhora da força muscular e flexibilidade, sugerindo melhor preparo físico e funcional para o parto</p>
------------------------------	--	--	---	--	---

Lustosa et al., 2023	Estudo descritivo e qualitativo do tipo relato de experiência.	Um grupo de mulheres gestantes que tivessem idade gestacional a partir de 16 semanas (quarto mês) e não tivessem contraindicações para a prática de atividade física durante o período gestacional.	exercícios respiratórios, alongamentos, exercícios de mobilidade pélvica, exercícios posturais, exercícios de fortalecimento da região abdominal, pélvica e de relaxamento.	Era verificado se as gestantes possuíam algum sintoma gripal, todas eram orientadas a não comparecer ao grupo caso apresentassem sintomas respiratórios, também era verificado a pressão arterial e frequência cardíaca.	Durante a consulta pré-natal, com a presença da fisioterapeuta e enfermeira, todas as gestantes relataram, diminuição da dor lombar e dor pélvica, melhoras posturais, além de, afirmarem maior flexibilidade e leveza corporal.
Almeida et al., 2022	Ensaio clínico randomizado, controlado e simples-cego foi realizado durante 16 semanas	Mulheres hipertensas acima de 30 anos	Dividida em 3 grupos: as que realizaram método pilates, método pilates associado a atividade aeróbica e grupo de controle que não realizou nenhuma das práticas.	Pressão arterial sistólica (PAS), pressão arterial diastólica (PAD), pressão arterial média (PAM) (mmHg) e o duplo produto (batimentos por minuto x mmHg)	A redução da pressão arterial sistólica (PAS) durante o período de análise de 24 horas foram de -3 e -5,48 mmHg,

			16 semanas de tratamento		respectivamente, para os grupos MP e MP + AE, sem diferenças verificadas na responsividade entre os grupos. Assim, nossos resultados sugerem que o MP, suplementado com AE ou não, pode ser um tratamento adjuvante alternativo para mulheres com hipertensão que utilizam medicamentos anti-hipertensivos.
Carneiro et al., 2022	Revisão integrativa foram utilizados 24 artigos científicos	Mulheres no período gestacional.	Prática de Pilates.	Dores e Desconfortos: O estudo analisa o alívio de algias (dores), com	O método Pilates demonstrou grande aplicabilidade e segurança

	<p>publicados e indexados entre os anos de 2018 e 2022.</p>			<p>grande foco na redução da dor lombar (lombalgia).</p> <p>Patologias e Complicações Gestacionais: Foram analisados os impactos do método na prevenção de condições como a diabetes gestacional, hipertensão e a pré-eclâmpsia.</p> <p>Aspectos Biomecânicos e Funcionais: A pesquisa observa os efeitos no fortalecimento do assoalho pélvico, na manutenção da postura e na capacidade de equilibrar o centro de gravidade.</p> <p>Desfechos do Parto e Pós-Parto: Avaliou-se a influência do exercício no risco de cesariana, na duração do trabalho de parto e na recuperação e perda de peso</p>	<p>para as gestantes, adaptando-se às necessidades do desenvolvimento da gravidez.</p> <p>A prática regular de exercícios, incluindo o Pilates, reduz efetivamente o risco de lombalgia, a gravidade da constipação, a diabetes gestacional e a pré-eclâmpsia.</p> <p>Mulheres com gravidez de baixo ou alto risco (como aquelas com hipertensão ou diabetes prévia) que iniciaram os exercícios reduziram o risco de cesariana.</p> <p>O treinamento contínuo previne o prolongamento do segundo estágio do trabalho de parto,</p>
--	---	--	--	--	---

				após o nascimento do bebê.	preparando fisiologicamente os músculos envolvidos. A atividade fortalece a musculatura central, o coração e os vasos sanguíneos, promove a consciência corporal e acelera o processo de perda de peso e a recuperação no pós-parto.
Barros et al., 2022	Estudo bibliográfico.	Foram realizadas com gestante de diferentes idades em diferentes fases da gestação.	Melhora da qualidade de vida, da força da flexibilidade dor lombar saúde mental e física.	Alterações fisiológicas e biomecânicas (postura, centro de gravidade, lordose), força muscular, equilíbrio, concentração, circulação sanguínea, dor (lombalgia) e qualidade de vida.	Efeitos positivos na postura, melhora na redução da dor lombar aumento do bem-estar redução do estresse físico e emocional.
Gava, et al., 2022	Estudos bibliográficos	Mulheres gestantes com enfraquecimento dos músculos do	Exercícios com instrumentos que	A principal variável está em um dos princípios	A introdução do método

		<p>assoalho pélvico.</p>	<p>promovem o fortalecimento do assoalho pélvico como: a bola Suíça e power house, fortalece e tonifica toda a região pélvica.</p>	<p>básicos mais importantes do método Pilates: a respiração, visto que aprender como respirar corretamente garantirá benefícios máximos a todos os exercícios.</p>	<p>Pilates é de extrema importância na vida da mulher, durante o seu período gestacional, prevenindo patologias como: incontinência urinária e fecal, dores lombares, disfunções sexuais e prolapso dos órgãos, uma vez que o método Pilates é comprovado ser um método eficaz no fortalecimento do assoalho pélvico.</p>
--	--	--------------------------	--	--	---

<p>Mendo et al., 2021</p>	<p>Revisão sistemática com metanálise de ensaios clínicos e randomizados, com 105 estudos identificados, 5 incluídos na revisão e 2 na meta-análise para o desfecho dor</p>	<p>261 gestantes, com a idade média de aproximadamente 23 anos, entre 14^a e 36^a semana gestacional, com predominância de primíparas</p>	<p>Método Pilates, realizado de 1 a 2 vezes por semana, com duração entre 8 e 20 semanas, incluindo exercícios de fortalecimento, estabilização lombo-pélvica e controle respiratório.</p>	<p>Dor, força lombar e pélvica, força muscular (abdominal e assoalho pélvico), pressão arterial, qualidade de vida, capacidade funcional, flexibilidade e fadiga</p>	<p>O método pilates demonstrou superioridade na redução da dor em comparação ao controle, com baixa heterogeneidade. Também promoveu aumento da força muscular, melhora da flexibilidade e da estabilidade de lombo-pélvica. Observou-se ainda redução da fadiga, menor progressão da diástase abdominal e melhora da qualidade de vida e da capacidade funcional, indicando</p>
---------------------------	---	---	--	--	--

					benefícios globais e segurança da intervenção durante a gestação
Pereira et al., 2020.	Estudo bibliográfico.	Mulheres gestantes em diferentes períodos gestacionais.	Aplicação do método Pilates adaptado para gestantes, visando a melhora da força equilíbrio respiração fortalecimento	Postura, equilíbrio, força qualidade de vida assoalho pélvico.	diminuição da dor melhora na respiração, força, aumento do bem-estar trazendo melhor qualidade de vida para gestante e o seu bebê, Efeitos positivos na postura, melhora na redução da dor lombar aumento do bem-estar redução do estresse físico e emocional.

4 DISCUSSÃO

O objetivo dessa revisão é analisar o método Pilates (MP) em gestantes hipertensas, considerando aspectos físicos, posturais e emocionais ao longo da gestação, os principais resultados demonstram efeitos positivos, na redução da hipertensão, melhora da dor lombar e pélvica, melhora da estabilidade corporal, fortalecimento muscular, melhora do sono e aumento da qualidade de vida.

Os resultados de Tolves et al. (2024) e Almeida et al. (2022) reforçam o papel do Pilates como uma terapia complementar no controle da pressão arterial (PA). No estudo de Tolves 2024, analisou qual recurso é mais eficaz para redução da PA, com duração de 8 semanas, o método Pilates se mostrou mais eficaz do que exercícios aeróbicos isolados. Já Almeida 2022, em um protocolo de 16 semanas, dividiu a população de seu estudo em 3 grupos e observou que a combinação entre MP e exercício aeróbico trouxe resultados mais expressivos do que o MP isolado ou a ausência de intervenção.

Nessa conjuntura, Barbosa (2021) em um ensaio clínico randomizado com mulheres hipertensas, com intervenção de 15 semanas 3 vezes na semana, proporcionou a melhora das variáveis cardiorrespiratórias e a redução da pressão arterial sistólica 1,09 mmhg e pressão arterial diastólica 0,81mmhg. Cavina 2023, estruturou uma meta-análise reunindo 4 estudos randomizados com o mesmo propósito de Tolves e Almeida, com diferenças na quantidade de semanas de intervenção, no entanto as reduções encontradas foram, PAS= 7,28mmhg, PAD= 3,07mmhg e PAM= 5,74mmhg, estas intervenções corroboram e reafirma a eficácia do método, apesar disso a literatura ainda é reduzida neste cenário, ainda mais quando analisadas apenas mulheres e gestantes hipertensas.

Moraes et al (2024) em estudo com metodologia descritiva e qualitativa, analisou relatos de gestantes hipertensas quanto ao atendimento na atenção primária básica, tratou-se de uma coleta de relatos de 10 gestantes, o autor observou que as entrevistadas não tinham direcionamento específico para prevenção e tratamento pós diagnóstico.

Além disso, a presente pesquisa encontrou resultados relevantes acerca da melhora do quadro algico (lombar e pélvica), mobilidade, frouxidão ligamentar, fraquezas musculares, promovendo a qualidade de vida, melhora do sono e bem-estar psicológico.

Durante a gestação, o corpo da mulher passa por diversas alterações, principalmente no sistema musculoesquelético, o que favorece o surgimento de desconfortos e dores, especialmente na região lombar e pélvica. Essas mudanças estão associadas tanto a fatores hormonais quanto às adaptações posturais ao

longo da gravidez, impactando diretamente na qualidade de vida das gestantes (Pereira et al., 2020; Mendo et al., 2021).

Sob o mesmo ponto de vista, Mendo et al (2021) em uma revisão sistemática reuniu ensaios randomizados com 214 gestantes participantes onde encontrou evidências que o método Pilates, pode ajudar a controlar o índice pressórico ao longo da gestação e da vida, além de contribuir na saúde cardiovascular, atenuar dores lombar, pélvica, ganho de força principalmente em músculos estabilizadores, controle do ganho de peso, melhora da funcionalidade e da estabilidade corporal, contribuindo para qualidade de vida da gestante e saúde psicológica, quando comparado a grupos que não realizam a intervenção (Cruz, 2024).

A adoção das técnicas respiratórias ensinadas no Método Pilates tem como finalidade ativar a musculatura profunda, como os paravertebrais, musculatura profunda, abdômen, região pélvica, favorece também melhor desempenho cardiorrespiratório através do controle respiratório. Exercícios quatro apoios auxiliam no alongamento da coluna, enquanto o shoulder bridge, exercício clássico de Pilates que fortalece glúteos, contribui para fortalecimento de isquiotibiais, glúteos, assoalho pélvico, alongamentos laterais para mobilidade vertebral, agachamento com bola suíça para tonificação de membros inferiores (Ghandali, 2021; Mota, 2020; Carneiro et al., 2022).

A premissa fundamental do Método Pilates reside na habilitação conjunta entre mente e corpo, promovendo o desenvolvimento de um entendimento corporal que transcende o mero esforço físico. Essa perspectiva evidencia o avanço da chamada "Força Psicológica", que atua como uma ferramenta essencial para que o praticante desenvolva resiliência diante das pressões mentais e desafios do cotidiano (Franco, 2023).

Outrossim, cada fase da gestação exige que o corpo seja exercitado de formas diferentes, pesquisas apontam que o exercício direcionado tem resultados positivos. Pensando nisso, o primeiro trimestre gestacional os exercícios são voltados ao fortalecimento de musculatura estabilizadora profunda, principalmente pelve e tronco, o segundo trimestre foca no fortalecimento e mobilidade, devido ao crescimento do abdômen, aumento de desconfortos posturais, exercícios com direcionamento a prevenção de desconfortos causados pela frouxidão ligamentar e

instabilidade articular, por fim no terceiro trimestre os exercícios são direcionados a promover um bom parto e pós-parto, com atenção ao sistema cardiorrespiratório que neste momento está ainda mais sobrecarregado, os agachamentos e mobilidade de cintura pélvica promove a estimulação para o encaixe do bebê (Barros, 2022; Carneiro et al., 2022).

Franco et al. (2023), em uma revisão bibliográfica, analisaram os exercícios prescritos no método e o objetivo de cada prática, constatou uma base forte que a prática dos mesmos contribui na saúde cardiovascular, cognitiva, força, equilíbrio, redução de riscos de queda. Carneiro et al. (2022), por meio de uma revisão integrativa de literatura, observaram que os exercícios específicos e direcionados para cada trimestre gestacional tornam-se mais eficazes, uma vez que, a cada fase gestacional o corpo se transforma mais para melhor acolher o bebê. Téllez et al 2025, em um ensaio clínico randomizado, com 8 sessões de 50 minutos duas vezes na semana, atestou a melhora da qualidade do sono e da redução da dor de forma efetiva e apontou potencial indireto para redução de pressão arterial visto que não foi excluído do estudo grávidas hipertensas.

A prática do método Pilates em gestantes hipertensas têm demonstrado impactos positivos na capacidade funcional, na força muscular e na flexibilidade, aspectos essenciais para a saúde materna durante o período gestacional (Mendo et al., 2021). Além disso, aproximadamente 30% das gestantes apresentam sintomas dolorosos graves que podem interferir na capacidade funcional e na qualidade de vida, sendo que diversos fatores, como a alteração postural, a hiperlordose lombar e o afrouxamento ligamentar pélvico, podem causar as dores durante a gravidez e persistir mesmo após este período (Mendo et al., 2021; Pereira et al., 2020).

Além disso, Gava et al (2022) mostrou em seus estudos que o método Pilates consiste em um conjunto de exercícios que proporcionam maior conforto durante a gestação e o parto, trabalha principalmente a postura e o fortalecimento do assoalho pélvico, além de alongar e fortalecer o corpo de forma leve. Felix et al (2021), em uma revisão de literatura onde reuniu 9 artigos destaca, que movimentos lentos e concentrados exigem que a musculatura pélvica seja solicitada favorecendo circulação sanguínea, tônus, reduzindo sintomas de incontinência urinária, além de favorecer o parto natural. A ativação sinérgica, mediada por um controle respiratório

rigoroso, permite que a gestante gerencie o aumento da carga uterina sem sobrecarregar os tecidos de sustentação perineal (Santos et al., 2025).

A utilização da bola suíça é destacada como uma ferramenta de feedback proprioceptivo essencial. De acordo com Barros et al. (2022), esse acessório amplia a consciência corporal, permitindo que a gestante identifique e recrute a musculatura pélvica de forma isolada, potencializando o treinamento e minimizando o uso de musculatura acessória. Adicionalmente, Bulguroglu et al (2025) trazem uma contribuição relevante sobre a proteção neuromuscular contra a frouxidão ligamentar decorrente da relaxina. Enquanto a alteração hormonal predispõe à instabilidade articular, o fortalecimento periarticular promovido pelo Pilates atua como uma "blindagem funcional", mitigando dores na cintura pélvica e reduzindo o risco de quedas.

A estabilidade corporal é crucial para a prevenção de agravos, visto que lesões ocorridas durante a gestação ou no momento do parto podem comprometer severamente o bem-estar da mulher. Reforçando o achado, o pilates atua como uma estratégia preventiva eficaz, reduzindo o risco de traumas por meio do fortalecimento direcionado da musculatura do assoalho pélvico, o que favorece uma recuperação mais célere e menos dolorosa (Ramírez et al., 2021).

Desta forma, o método Pilates mostrou-se como uma estratégia para alívio da dor, melhora da flexibilidade dos músculos isquiotibiais, da estabilização lombo-pélvica e da qualidade de vida das gestantes. Esses achados reforçam a relevância do método como recurso terapêutico no acompanhamento de gestantes (Lustosa et al., 2023; Barros et al., 2022).

Por outro lado, é importante destacar que ainda existem divergências na literatura quanto aos efeitos do Pilates, especialmente em relação à dor durante a gestação. Alguns estudos não encontraram redução significativa da dor ao longo do período gestacional, embora tenham observado benefícios durante o trabalho de parto (Yilmaz et al., 2023). Além disso, limitações metodológicas, como diferenças nos protocolos de intervenção, tempo de aplicação e tamanho das amostras, podem influenciar os resultados encontrados (Mendo et al., 2021; Mazzarino et al., 2022).

Corroborando essas divergências, estudos recentes também demonstram resultados parcialmente inconclusivos. Um ensaio clínico randomizado evidenciou

que, embora o método Pilates possa contribuir para a contenção da diástase abdominal em ações específicas, como na região infra-umbilical durante a flexão de tronco, não foram observadas diferenças significativas entre o grupo intervenção e o grupo controle em diversas outras variáveis analisadas (Fernandes et al, 2024). De forma semelhante, outros ensaios clínicos apontam que, apesar de o Pilates ser considerado uma intervenção segura e bem aceita pelas gestantes, nem sempre há superioridade em relação a outros tipos de exercícios, não sendo identificadas diferenças estatisticamente significativas em alguns desfechos clínicos, como dor e funcionalidade (Mazzarino et al., 2022).

5 CONCLUSÃO

Conclui-se, que após a análise dos resultados, foi constatado um impacto positivo acerca da prática do método Pilates no período gestacional, reduzindo dor, aumentando a força muscular da região pélvica, resultando em um parto mais seguro. Com isso, uma melhor qualidade de vida, melhora da qualidade do sono e auxílio no controle pressórico.

Dessa forma, os estudos com a temática do Pilates fundamentada na fisioterapia tornou-se crucial para gestantes hipertensas, utilizando orientações e protocolos direcionados para a melhoria de qualidade de vida. No entanto, não há consentimento absoluto na literatura sobre eficácia da técnica e fica a perspectiva de novas pesquisas com análise mais robusta.

Conforme o exposto, o método Pilates estabeleceu-se como um tratamento seguro e eficaz ao estimular o equilíbrio entre o corpo físico e a mente, preparando a mãe para os desafios na gestação e durante parto com maior resistência e saúde. Por fim, a redução de dores lombares, pélvica, a melhora da circulação e o controle postural foram determinantes para a saúde geral da gestante.

REFERÊNCIAS

1. Caromano FA; Andrade LZ; Burti JS et al. Adaptações fisiológicas do período gestacional. *Fisioterapia Brasil*. 2018;7(5):375. doi:10.33233/fb.v7i5.1935.

2. Costa PDP; Silva JML; Costa ACS et al. A educação em saúde durante o pré-natal frente à prevenção e controle da hipertensão gestacional: relato de experiência. *Res Soc Dev*. 2020;9(10):1-14.
3. Magee LA; Dadds P; Ross S et al. Less-tight versus tight control of hypertension in pregnancy. *N Engl J Med*. 2015;372(5):407-417. doi:10.1056/NEJMoa1404595.
4. Boyers S, et al. A case series describing the multidisciplinary management of pulmonary arterial hypertension in pregnancy: time for optimism. *Aust N Z J Obstet Gynaecol*. 2023;63(1):66-73.
5. Silva JR; Resplandes WL; Silva KCC et al. Importance of the physiotherapist in the gestational period. 2021. RSD. 2021;10(11):e480101119977. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/19977>.
6. Santos JS; Reis LA. A eficácia da prática do método Pilates em gestantes. *Res Soc Dev*. 2025;14(2):3. doi:<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v14i2.48217>.
7. Pereira NS; Rego BAC; Pinto LFR et al. Os benefícios do método Pilates diante das alterações do período gestacional. *Rev Cathedral*. 2020;2(4):51-60.
8. Casarin ST, Porto AR, Gabatz RIB, Bonow CA, Ribeiro JP, Mota MS. Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health. *J Nurs Health*. 2020;10(5). Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/19924>.
9. Snyder H. Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*. 2019;104:333-339. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.
10. Gil AC. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 7th ed. Rio de Janeiro: Atlas; 2019. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788597020991>.
11. Mérida-Téllez JM; Vázquez-Lara JM; Fernández-Carrasco FJ et al. Effects of Pilates on the quality of life of pregnant women during pregnancy: a

- systematic review. *Medicine (Baltimore)*. 2025;104(17):e41967. doi:10.1097/MD.00000000000041967.
12. Bulguroglu M; Bulguroglu HI; Degirmenci B et al. Effectiveness of a prenatal Pilates program on ligamentous laxity and joint hypermobility in pregnant women: a dual-center randomized controlled trial. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2025;25(1):897. doi:10.1186/s12884-025-08082-1.
13. Tolves T; Pippi CM; Moreira MB; et al. Pilates vs aerobic training effects in hypertensives: randomized trial. *Rev Bras Med Esporte*. 2024;30. doi:10.1590/1517-8692202430012021_0327i.
14. Cruz YK, Carvalho QSO, Morais AAC, Pontes LS, Bandeira RCM, Neto MER. Efeitos do método pilates na qualidade de vida da mulher durante o período gestacional: revisão sistemática. *Rev Observ Econ Latinoam*. 2024;22(6):1-17. doi:10.55905/oelv22n6-172.
15. Moraes RL; Prates LA; Lipinski JM et al. Saberes e práticas de cuidado de gestantes com hipertensão. *Rev Enferm Cent-Oeste Min*. 2024;14:e5219. doi:10.19175/recom.v14i0.5219.
16. Franco PA. Pilates fisioterapia e seus benefícios para o condicionamento do corpo. 2023;9(1):312-9. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/8205>.
17. Yilmaz T; Taş Ö; Günaydın S; et al. The effect of Pilates on pain during pregnancy and labor: a systematic review and meta-analysis. *Rev Assoc Med Bras*. 2023;69(10):e20230441. doi:10.1590/1806-9282.20230441.
18. Lustosa GM; Silva JA; Pereira FWA et al. Promoção da prática de Pilates para gestantes na atenção primária: um relato de experiência. *Revista JRG*. 2023;6(13):594-607. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/613>.
19. Almeida I; Rossi FE; Santos AMCD; et al. The effect of mat Pilates training combined with aerobic exercise versus mat Pilates training alone on blood pressure in women with hypertension: a randomized controlled trial. *Phys Ther*. 2022;102(2):pzab258. doi:10.1093/ptj/pzab258.

20. Carneiro GS; Pacheco NI; Lopes DC et al. The benefits of Pilates in the gestational period: an integrative review. *Res Soc Dev.* 2022;11(14):e197111435821. doi:10.33448/rsd-v11i14.35821.
21. Barros CS, et al. Os benefícios do método pilates na gestação: um estudo bibliográfico. *Rev Cathedral.* 2022;4(1):13-21. Disponível em: <https://cathedral-ojs.galoa.net.br/index.php/cathedral/article/view/408>.
22. Gava MPM; Fresneda A; Spada JEM et al. O método Pilates para o fortalecimento do assoalho pélvico em gestantes. *Ciências.* 2022;(5). Disponível em: <https://revistas.fadap.br/ciencias/article/view/34>.
23. Mendo H; Jorge MSG. Método Pilates e a dor na gestação: revisão sistemática e meta-análise. *BrJP.* 2021;4(3):276-282. doi:10.5935/2595-0118.20210049.
24. Barbosa RF. *Efeitos crônicos do método Pilates sobre as respostas cardiorrespiratórias e metabólicas em mulheres hipertensas controladas* [dissertação]. Santos: Universidade Federal de São Paulo; 2021. Disponível em: <https://hdl.handle.net/11600/63845>.
25. Cavina APS. *Explorando os efeitos do método Pilates na saúde cardiovascular e autonômica* [tese]. Presidente Prudente: Universidade Estadual Paulista; 2023. Disponível em: <https://hdl.handle.net/11449/253259>.
26. Ghandali NY; Iravani M; Habibi A et al. The effectiveness of a Pilates exercise program during pregnancy on childbirth outcomes: a randomized controlled clinical trial. *BMC Pregnancy Childbirth.* 2021;21(1):480. doi:10.1186/s12884-021-03922-2.
27. Mota IN; Santana PC. *Os benefícios do Pilates para lombalgia em gestantes* [trabalho de conclusão de curso]. Faculdade de Educação e Meio Ambiente; 2020. Disponível em: <https://repositorio.unifaema.edu.br/bitstream/123456789/2820/1/TCC%20>
28. Felix CA; Nascimento NS; Almeida SCR et al. Método Pilates aplicado ao período gestacional: seus benefícios para o parto natural. *Res Soc Dev.* 2021;10(14):e593101422495. doi:10.33448/rsd-v10i14.22495.

29. Feria-Ramírez C; Gonzalez-Sanz JD; Molina-Luque R et al. The effects of the Pilates method on pelvic floor injuries during pregnancy and childbirth: a quasi-experimental study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(13):6995. doi:10.3390/ijerph18136995.
30. Mazzarino M; Kerr D; Morris M et al. Pilates method for women during pregnancy: a randomized controlled trial. *Int Urogynecol J*. 2022;33(4):909-918. doi:10.1016/j.jbmt.2022.05.001.
31. Fernandes GMA. *Efeitos da intervenção fisioterapêutica por meio do método Pilates sobre a distância inter-retos abdominais em gestantes* [trabalho de conclusão de curso]. Uberlândia: Universidade Federal de Uberlândia; 2025. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/44683>.